

Heti étlap 2024.12.02. - 2024.12.07.

	hétfő		kedd		szerda		csütörtök		péntek		szombat	
Reggeli	Tej Fatórzs kifli		Barackos tea Sült paprikakrém Teljes kiőrlésű kenyér		Tej Metéltógymás túrókrém Félbarna kenyér		Tej Főtt tojáskarikák Rozskenyérrel Margarinnal		Tej Csirkemellsonkás Félbarna kenyér Margarinnal Paprikával		Erdői gyümölcsös tea Sonkakrém Zsemle Kigyóuborka	
	Energia: 386,54 Kcal / 1,616,74 KJ		Energia: 292,80 Kcal / 1,223,90 KJ		Energia: 303,63 Kcal / 1,269,17 KJ		Energia: 326,37 Kcal / 1,360,05 KJ		Energia: 313,55 Kcal / 1,310,64 KJ		Energia: 242,67 Kcal / 1,014,36 KJ	
Bölcsőde 1-3 éves	Fehéje	Zsír	Fehéje	Zsír	Fehéje	Zsír	Fehéje	Zsír	Fehéje	Zsír	Fehéje	Zsír
	13,80 g	1,85 g	6,61 g	7,65 g	15,06 g	7,86 g	4,13 g	15,56 g	11,08 g	9,08 g	15,47 g	8,68 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát
55,72 g	10,75 g	0,85 g	48,96 g	19,98 g	0,48 g	42,81 g	0,00 g	0,44 g	40,66 g	0,00 g	1,06 g	43,21 g
1,3,7	1,7	1,7	1,3,7	1,7	1,7	1,7	1,7	1,7	1,7	1,7	1,7	1,7
Tízórai	Alma		Banán		Alma		Mandarin		Banán		Alma	
	Energia: 17,39 Kcal / 72,69 KJ		Energia: 52,48 Kcal / 219,37 KJ		Energia: 17,39 Kcal / 72,69 KJ		Energia: 23,44 Kcal / 97,98 KJ		Energia: 52,48 Kcal / 219,37 KJ		Energia: 17,39 Kcal / 72,69 KJ	
Bölcsőde 1-3 éves	Fehéje	Zsír	Fehéje	Zsír	Fehéje	Zsír	Fehéje	Zsír	Fehéje	Zsír	Fehéje	Zsír
	0,20 g	0,20 g	0,00 g	0,65 g	0,05 g	0,00 g	0,20 g	0,00 g	0,35 g	0,15 g	0,00 g	0,85 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát
3,50 g	0,00 g	0,01 g	12,10 g	0,00 g	0,03 g	3,50 g	0,00 g	0,01 g	4,90 g	0,00 g	0,00 g	12,10 g
1,3,7	1,7	1,7	1,3,7	1,7	1,7	1,3,7	1,7	1,7	1,3,7	1,7	1,7	1,3,7
Ebéd	Tojásleves Füstölt sajtos brokkolis csirkeragu Párolt rizs		Gyümölcsle Sertés aprósült Cukkini töktözelék Félbarna kenyérrrel		Magyaros sertésraguleves Teljebdara Kakaó szóráttal Mandarin		Gyümölcsle Rántott hairúd Burgonyapürével Céklasalátával		Gyümölcsle Rakott sárgarépa bulgurral		Magyaros karfiolleves Burgonyatözelék Zabpehelyes fasírttal Félbarna kenyérrrel	
	Energia: 361,68 Kcal / 1,511,82 KJ		Energia: 421,67 Kcal / 1,762,58 KJ		Energia: 391,85 Kcal / 1,637,93 KJ		Energia: 290,95 Kcal / 1,216,17 KJ		Energia: 367,44 Kcal / 1,535,90 KJ		Energia: 460,03 Kcal / 1,922,93 KJ	
Bölcsőde 1-3 éves	Fehéje	Zsír	Fehéje	Zsír	Fehéje	Zsír	Fehéje	Zsír	Fehéje	Zsír	Fehéje	Zsír
	15,04 g	16,84 g	4,69 g	16,05 g	22,68 g	6,46 g	14,61 g	6,30 g	2,26 g	17,33 g	6,93 g	1,99 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát
37,99 g	0,01 g	2,25 g	37,48 g	8,69 g	1,16 g	69,07 g	34,47 g	1,83 g	38,59 g	14,70 g	1,06 g	40,05 g
1,3,7,9,(6),(10),(11)	1,7	1,7,9	1,3,4,7,15,(12)	1,7	1,7	1,3,7,9	1,7	1,7	1,3,7,9	1,7	1,3,7,9	1,7
Uzsonna	Epres tea Pulykamell sonkás Zsemle Margarinnal Paprikával		Tej Kakaós csiga		Citromos tea Kenőmájas Zsemle Kigyóuborkával		Ivólé Daráltlenmagos sajtkrém Félbarna kenyér Salátalevéllel		Almás-fahéjas tea Barackos gyümölcs joghurt Kifivel		Tej Sajtos pogócsa	
	Energia: 215,19 Kcal / 899,49 KJ		Energia: 312,11 Kcal / 1,304,62 KJ		Energia: 252,18 Kcal / 1,054,11 KJ		Energia: 246,19 Kcal / 1,029,07 KJ		Energia: 328,61 Kcal / 1,373,59 KJ		Energia: 303,09 Kcal / 1,266,92 KJ	
Bölcsőde 1-3 éves	Fehéje	Zsír	Fehéje	Zsír	Fehéje	Zsír	Fehéje	Zsír	Fehéje	Zsír	Fehéje	Zsír
	7,56 g	2,84 g	1,17 g	9,97 g	17,36 g	7,07 g	7,03 g	4,46 g	1,79 g	6,65 g	8,76 g	4,07 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát
39,73 g	9,99 g	0,44 g	28,62 g	5,90 g	0,60 g	45,65 g	17,19 g	0,24 g	34,65 g	2,70 g	0,00 g	58,25 g
1,(7)	1,7,(3)	1,(6),(7),(10)	1,7	1,7	1,7	1,7	1,7	1,7	1,7	1,7	1,7	1,3,7

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk! Az esetleges változásokról az érintett intézményeket értesítjük.

Étarend minőségbiztosítás elérhetősége: minosegbiztositas@eatrend.hu; 20/419-2804

Allergén lista (Kód-allergén)

- 1-glutén 4-hal 7-tejfejemék,laktóz 10-mustár 13-csilagfürt 16-édesgyökér
- 2-trák 5-földimogyoró 8-diófélék 11-szezám 14-puhatestűek
- 3-tojás 6-szója 9-zeller 12-kéndioxid-szállító Bfelezérséges édesítőszer

Jó étvágyat kívánunk!

Eatrend



Ételmezőnyvezető: 7-36-17 | QB - Élelem